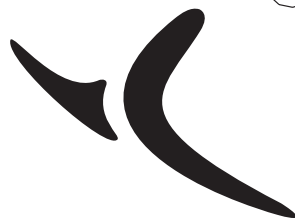
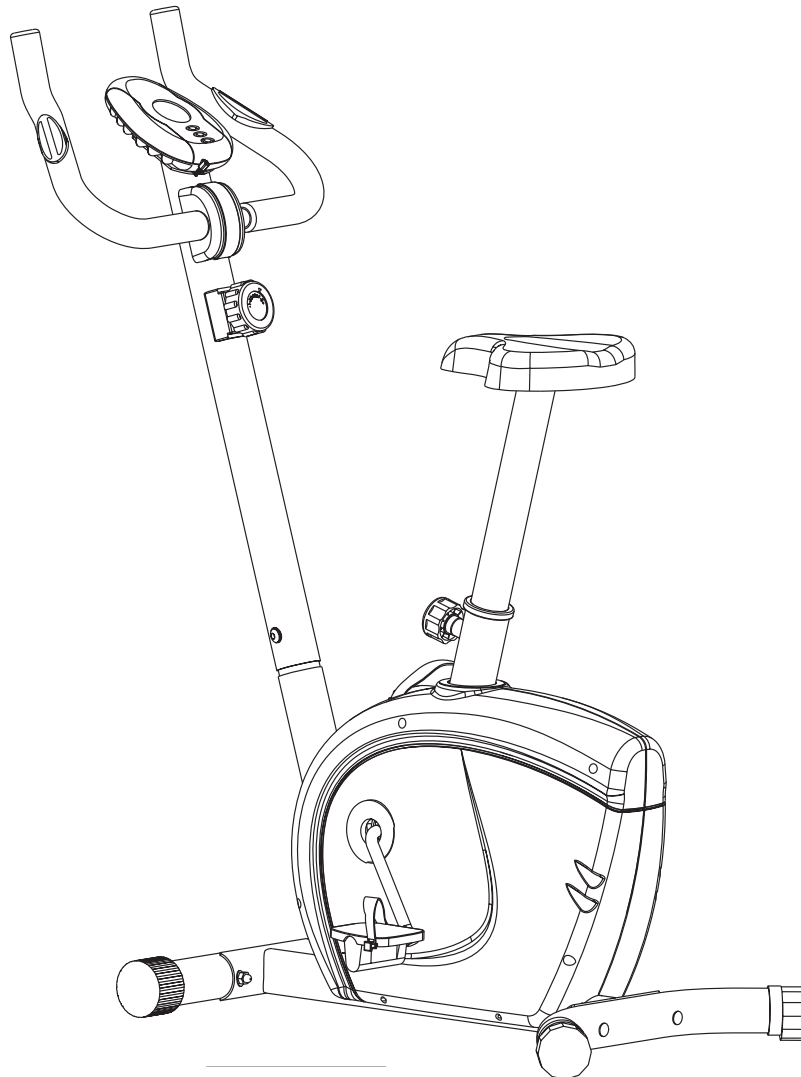
VM150 EDITION

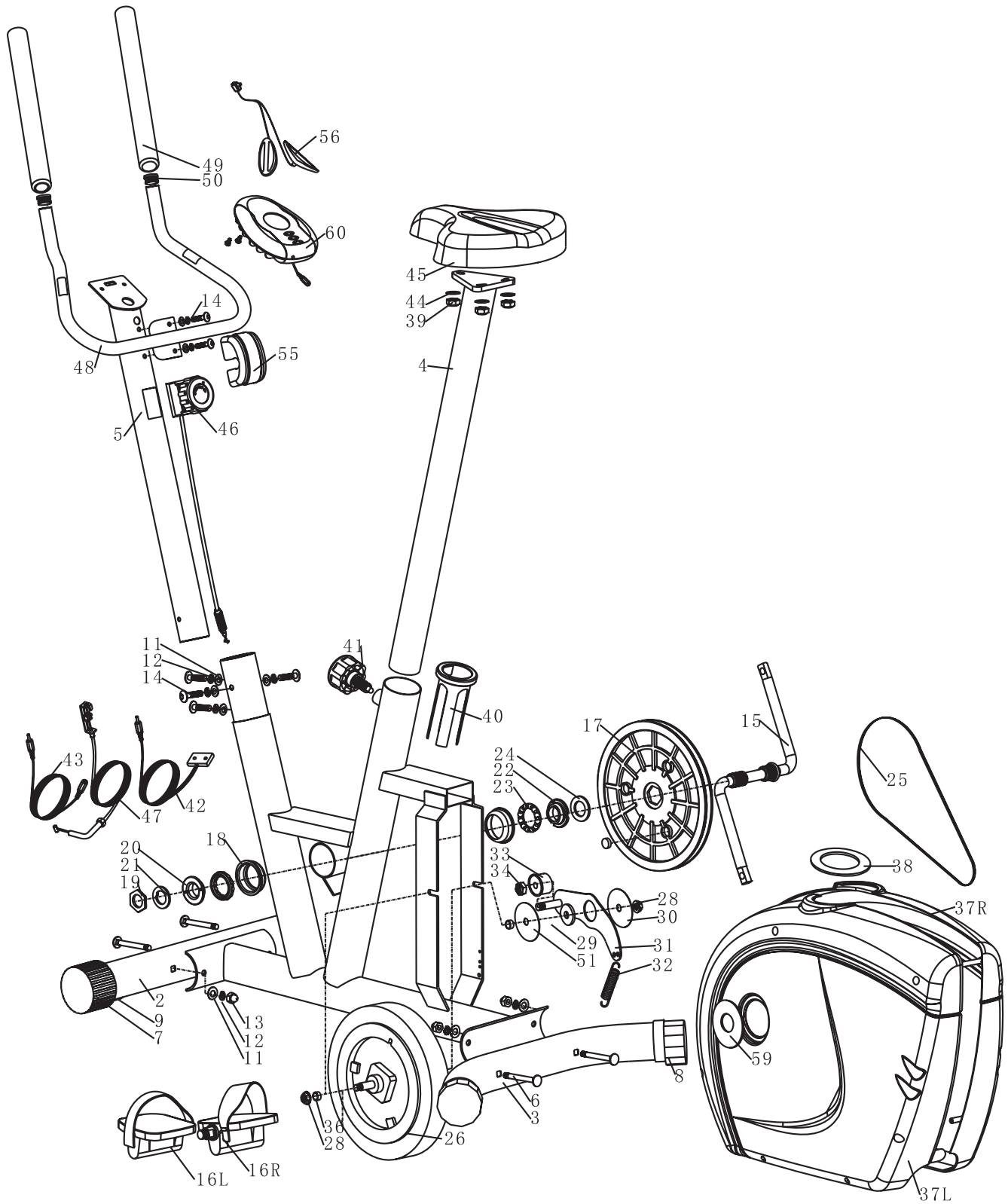
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

VM150 EDITION

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 934.988 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

56
49
50
60
45
44
39
14
55
48
4
5
46
11
12
14
41
40
17
15
25
43
42
47
24
22
23
18
20
21
19
33
34
38
28
30
37R
29
51
31
32
2
9
7
13
12
11
59
8
6
3
36
28
26
16L
16R
37L

A x4

M8x77

C x6

M8x20

x1

x1

1

A x4

1-1

A

A

A x2

1-2

A

A

A x2

2

B x3

2-1

45

4

B B B B x3

2-2

4

C x2

4-1

C

C

C x2

60

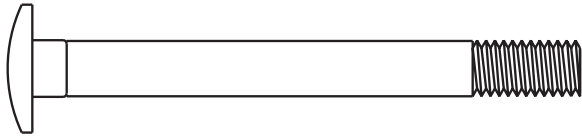
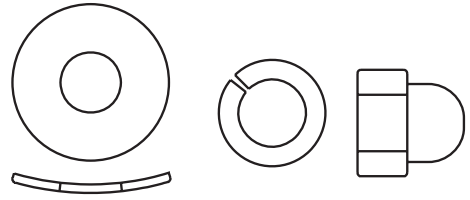
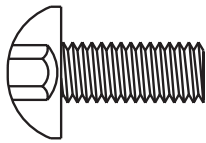
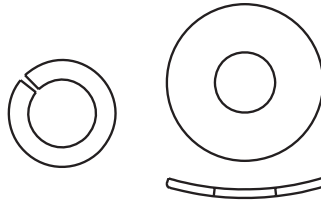
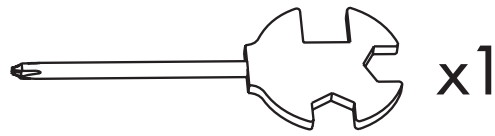
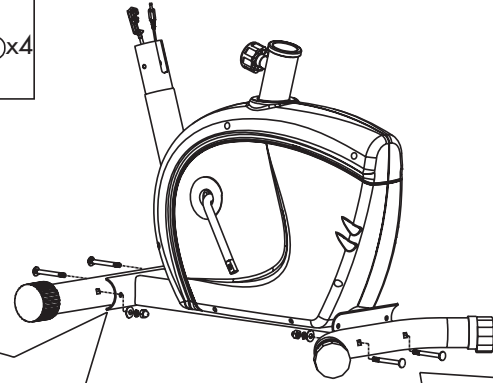
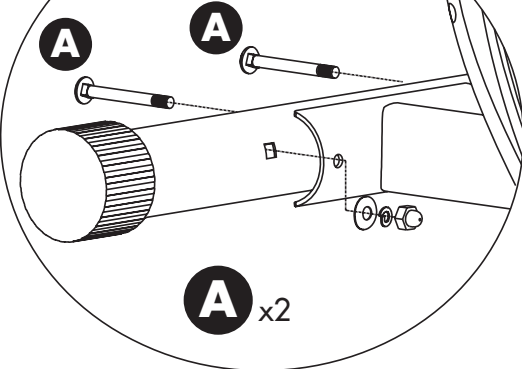
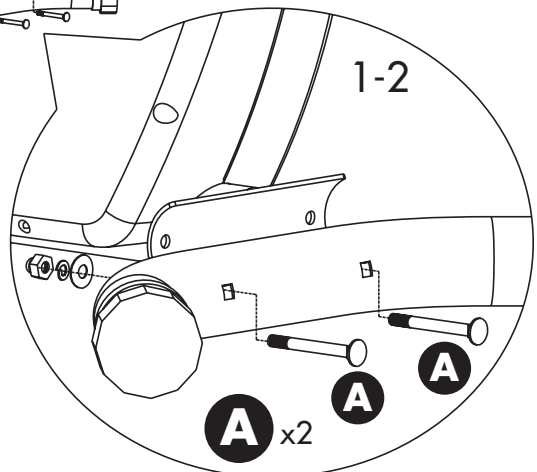
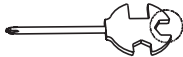
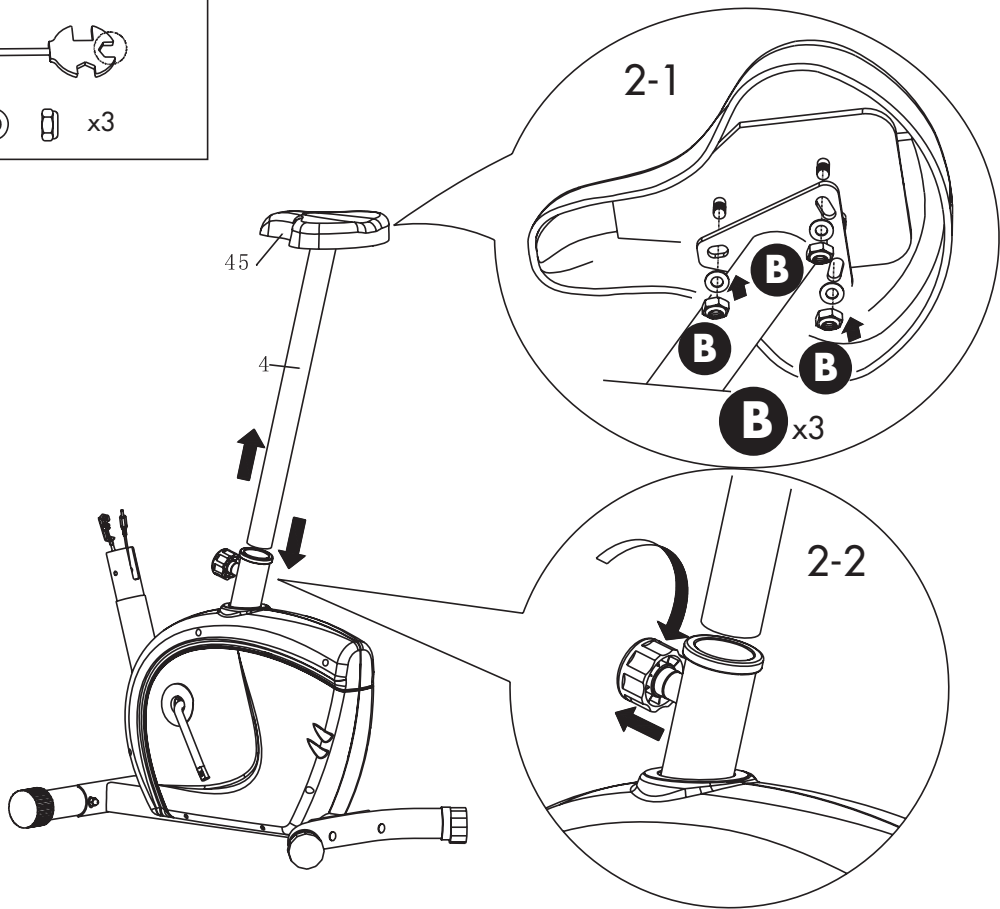
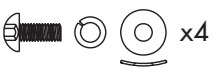
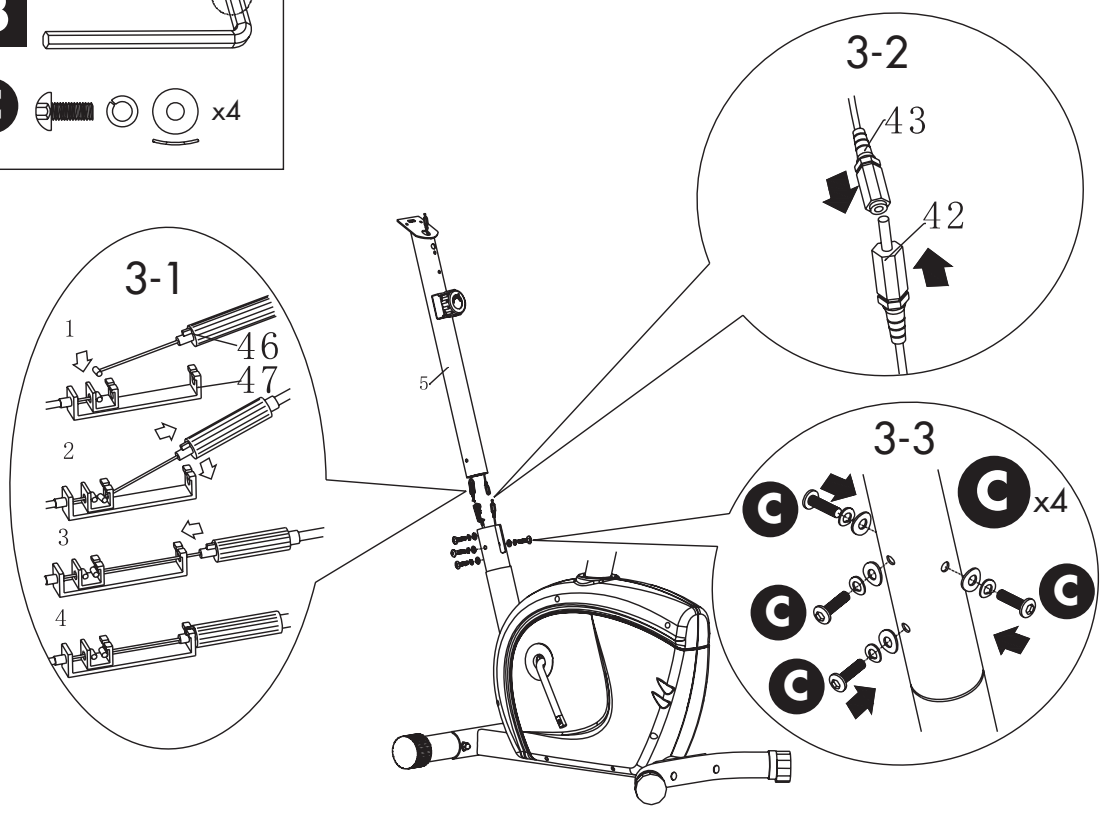
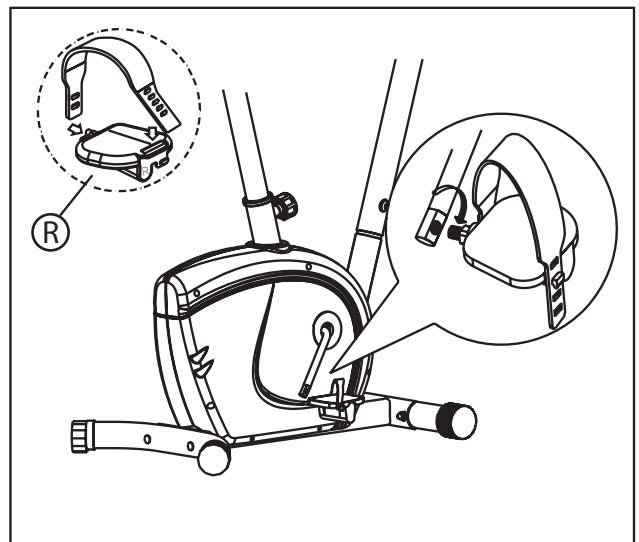
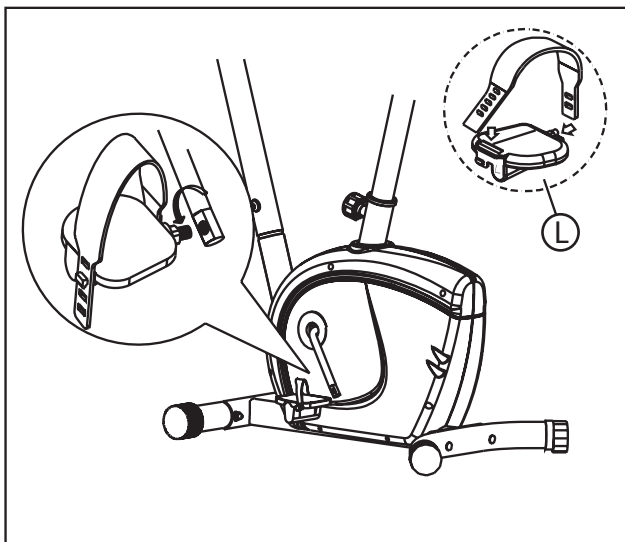
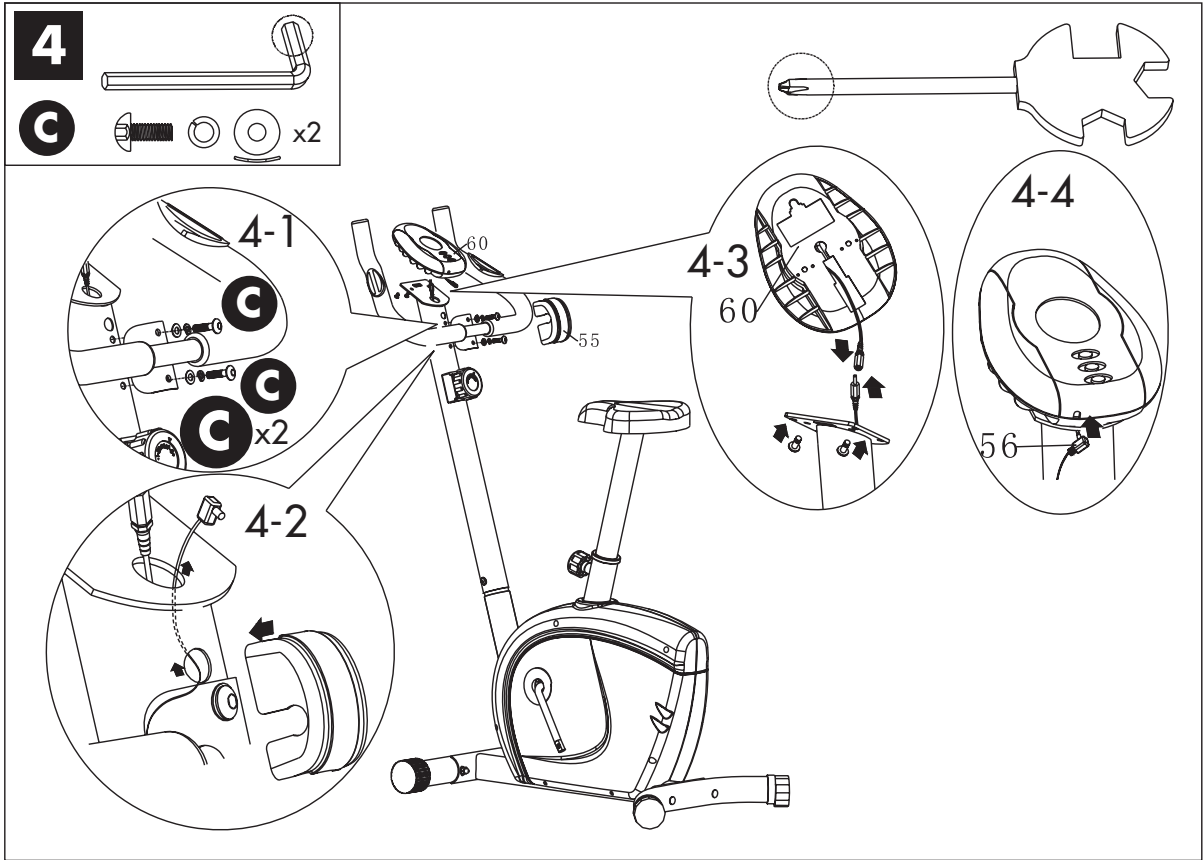
55

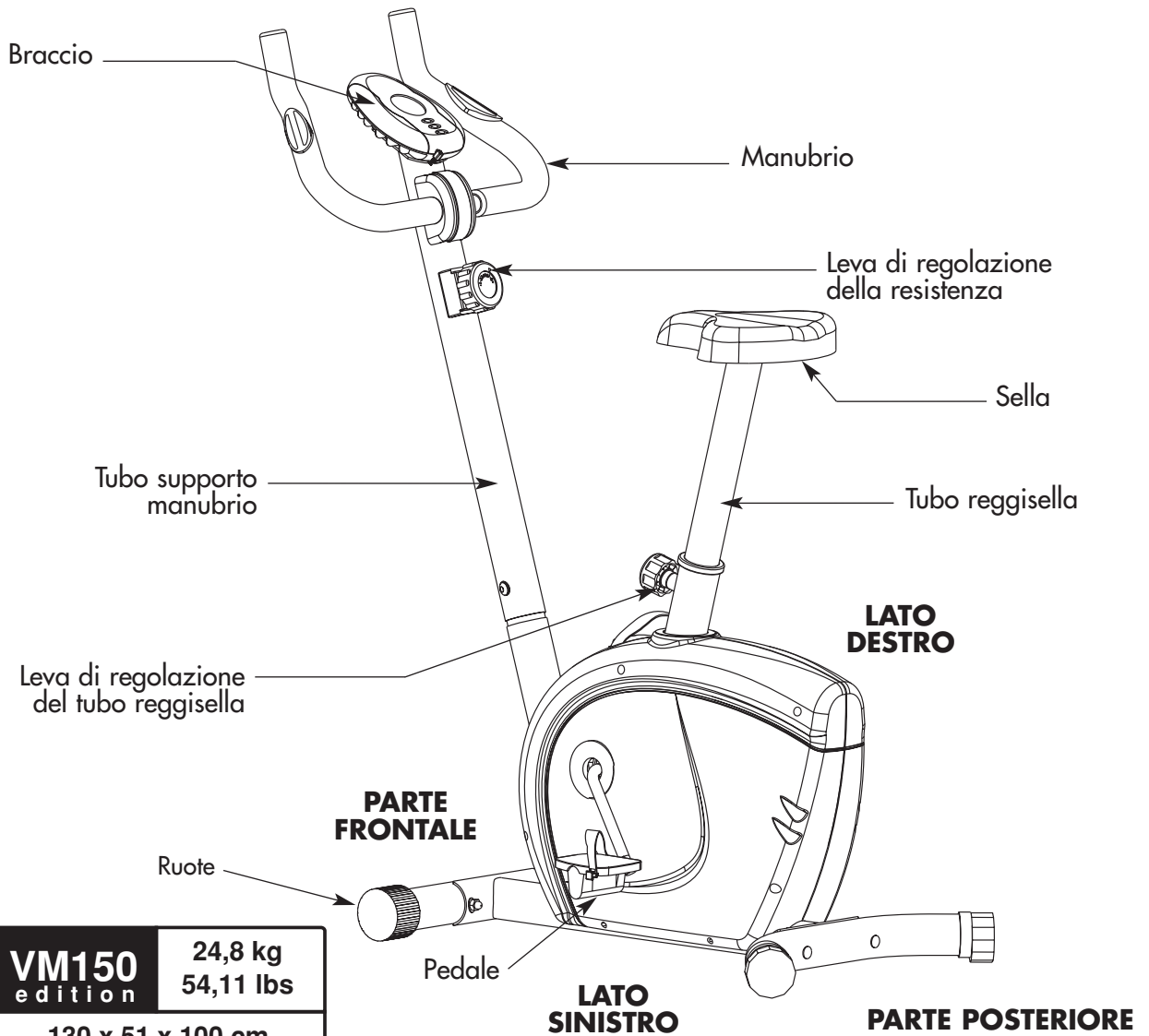
4-2

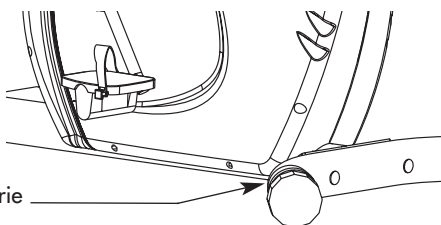
4-3

60

4-4

56

Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata.
Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.
Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

Braccio
Manubrio
Leva di regolazione della resistenza
Sella
Tubo supporto manubrio
Tubo reggisella
Leva di regolazione del tubo reggisella
LATO DESTRO
PARTE FRONTALE
Ruote
Pedale
LATO SINISTRO
PARTE POSTERIORE

VM150 edition	24,8 kg 54,11 lbs
130 x 51 x 100 cm 51 x 20 x 39 inches	

Modello N° °: _______________
N° di Serie: _________________
Scrivere il numero di serie nello spazio sovrastante

ATTENZIONE

Leggere tutte le avvertenze apposte sulla cyclette.

Leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale prima di usare l'attrezzo.

Conservare il presente manuale per poterlo consultare in futuro.

PRESENTAZIONE

VM150 EDITION è una cyclette di nuova generazione.
Questo modello vi permette una posizione anatomica: dorso diritto e braccia in posizione riposante.
La cyclette è dotata di una trasmissione magnetica per una pedalata confortevole e senza strattoni.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare la vostra cyclette.

1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare la cyclette. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.

2. Il presente apparecchio è conforme alle norme europee, americane e cinesi, relative ai prodotti Fitness per uso domestico e non terapeutico. (EN-957-1 e 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. Il montaggio dell'apparecchio va effettuato da un adulto.

4. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso della cyclette siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.

5. DOMYOS declina ogni responsabilità concernente le azioni legali per incidenti o danni subiti da persone o cose, causati dall'utilizzo (o errato utilizzo) del presente articolo da parte dell'acquirente o qualsiasi altra persona (validità: solo per il territorio degli Stati Uniti).

6. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.

7. Utilizzare la cyclette all'esterno, lontano da umidità e polvere, su una superficie piana e solida, in uno spazio sufficientemente vasto. Accertatevi che vi sia uno spazio sufficiente per un accesso sicuro alla bicicletta e gli spostamenti intorno alla medesima. Per la protezione del pavimento sottostante la bicicletta, coprirlo con un tappeto.

8. La responsabilità dell'utente deve garantire la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il suo montaggio e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.

9. In caso di usura del vostro articolo, fate sostituire immediatamente qualsiasi pezzo logoro o difettoso dal Servizio Post - Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino e non utilizzate l'apparecchio prima della sua riparazione.

10. Non lasciate il presente articolo in un luogo umido (bordo della piscina, bagno, …)

11. Indossare scarpe sportive per proteggere i piedi e abiti appropriati durante l'esercizio. Non indossare abiti ampi o svolazzanti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Non portare gioielli.

12. Raccogliere i capelli affinché non diano fastidio durante l'esercizio.

13. Se accusate un dolore o siete presi da vertigini mentre vi esercitate, interrompete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.

14. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.

15. Tenere mani e piedi lontani dalle parti mobili.

16. Prima d'intraprendere questo programma d'esercizi, è necessario consultare il medico per accertarsi che non esistano controindicazioni (in particolare se non praticate sport da anni).

17. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.

18. Non effettuate interventi sul vostro VM150 EDITION.

19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.

20. Il sensore di pulsazioni non è uno strumento medico. Vari fattori possono alterarne il funzionamento. Questo strumento serve per conoscere approssimativamente la vostra frequenza cardiaca.

21. Si avvertono le persone munite di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati che l'uso del sensore di pulsazioni è a loro rischio e pericolo. In caso lo si utilizzi per la prima volta, si raccomanda test sotto controllo medico.

22. Si sconsiglia alle donne incinte l'utilizzo del sensore di pulsazioni. Prima dell'utilizzo dovrete consultare il medico.

23. Tenere sempre il manubrio durante la salita, la discesa e durante l'intero utilizzo della cyclette.

24. Usare cautela salendo e scendendo dalla cyclette.

25. Alla fine degli esercizi, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

26. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).

27. Una sola persona si troverà sull'articolo durante l'esercizio

28. Pulite con una spugna umida. Sciacquare bene e asciugare.

AVVERTENZA

Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, consultate il medico, in particolare le persone d'età superiore a 35 anni o che hanno avuto problemi di salute nel passato. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sulla bicicletta nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita).
Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio della vostra cyclette.

Il presente articolo, conforme alle norme
EN 957 classe HC, ASTM F 1250 classe B, GB17498,
non è destinato ad un uso terapeutico.

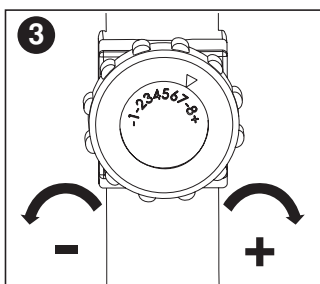
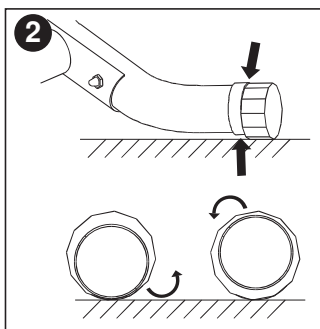
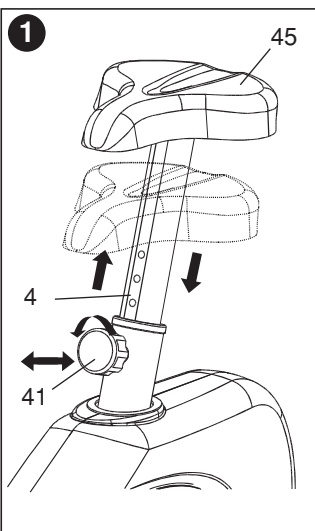
CARICO MASSIMALE SOPPORTABILE
110 kg / 242 lbs

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

DOMYOS
decathlon creation©
DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+).33.3.20.50.00
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx
Order : xxxxxx - xxxxxx
xxxxx
DPP: DP Shangaï
Model: xxxxxxxxx
Made in CHINA
0/000.000

REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere ad ogni tipo di regolazione (sella, manubrio).

1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA

Per un esercizio veramente utile, la sella dovrà trovarsi all'altezza giusta.
Pedalando, le vostre ginocchia dovranno curvarsi leggermente quando i pedali sono nella più bassa posizione. Per regolare la sella (45), tenerla e svitare la leva (41) sul tubo della sella stessa. Allineare uno dei fori del tubo reggisella con quello del tubo della sella (4). Rimettere al suo posto la leva (41) e stringerla.

ATTENZIONE:

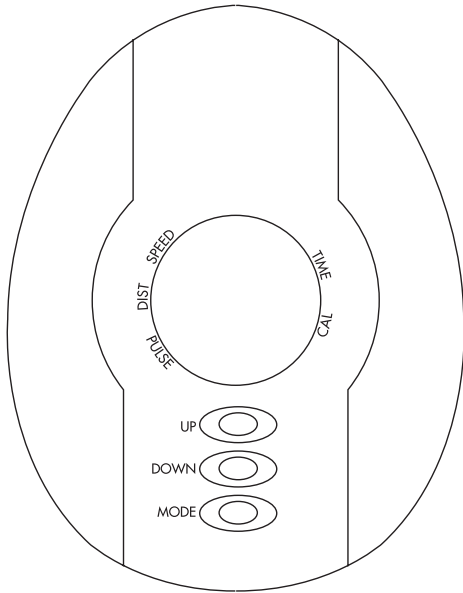
- Verificare che la leva sia di nuovo al suo posto nel tubo della sella e stringerla a fondo
- Non superare mai l'altezza massima della sella.

2 COME LIVELLARE LA CYCLETTE

In caso d'instabilità durante l'uso della cyclette, ruotare uno dei cappucci di plastica all'estremità del piede di supporto posteriore o entrambi fino all'eliminazione della suddetta instabilità.

3 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il sistema d frenata e la resistenza sono accoppiati alla velocità di pedalata.
La regolazione della resistenza si effettua mediante la rotella indicizzata da 1 a 8.
La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata.
Potete fare variare la resistenza continuando a pedalare.

MANUALE D'ISTRUZIONI CONTATORE BC-81135

TIME :	tempo	SPEED :	velocità
DIST :	distanza percorsa	UP :	su
CAL :	calorie smaltite	DOWN :	giù
PULSE :	frequenza cardiaca	MODE :	modo

FUNZIONI DEI TASTI

Tasto MODO: Permette di selezionare il dato da regolare; la scelta di regolazione segue questa cronologia: Durata d'esercizio, distanza da percorrere, calorie da bruciare e frequenza cardiaca voluta. Il dato da regolare è reperibile mediante il suo lampeggio quando premete il tasto MODO. Per evitare le regolazioni, non premete il tasto MODO.
Mantenere il tasto premuto per 2 secondi per riportare i valori a zero.

Tasto UP: Permette d'aumentare il valore della funzione selezionata: Tempo - Distanza percorsa - Calorie bruciate - Frequenza cardiaca.

Tasto DOWN: Permette di diminuire il valore della funzione selezionata: Tempo - Distanza percorsa - Calorie bruciate - Frequenza cardiaca.

UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'APPARECCHIO:

Durata d'esercizio:
Funzione "cronometro": il contatore visualizza la durata d'esercizio da 0 a 99 minuti e 59 secondi.

Funzione "conto alla rovescia": regolate la durata scelta dell'esercizio da 1 a 99 minuti; uno squillo risuonerà alla scadenza del tempo.

Come impostare il tempo:
Premete il tasto MODO fino al lampeggio del quadrante TIME.
Premete il tasto UP per aumentare il tempo d'esercizio. Premete il tasto DOWN per diminuirlo. Fermatevi quando avete raggiunto la durata voluta.
Attendete 5 secondi senza premere i tasti: i dati regolati sono così registrati. Potete cominciare il vostro esercizio.
Uno squillo vi avvertirà 12 secondi prima della fine dell'esercizio. Premete un tasto qualunque per farlo cessare.

Velocità:
La vostra velocità istantanea viene visualizzata durante l'esercizio.

Calorie bruciate:
Il contatore visualizza il numero di calorie bruciate durante la durata dell'esercizio da 0.0 a 999 chilo calorie (Kcal). Potrete anche regolare il numero di calorie che desiderate smaltire da 1 a 999 Kcal (metodo di regolazione identico a quello utilizzato per il tempo), uno squillo risuonerà una volta raggiunto il valore. Metodo di regolazione identico a quello utilizzato per il tempo.

Attenzione: *il calcolo delle calorie smaltite è una stima e non costituisce un dato medico.*

Distanza percorsa:
Il contatore visualizza la distanza percorsa dall'inizio dell'esercizio, da 0,1 à 999,9 km, o miglia (per i prodotti destinati al mercato americano).
È anche possibile impostare la distanza che si desidera percorrere da 0,1 à 999,9 km, o miglia (per i prodotti destinati al mercato americano).
Una volta raggiunto il valore entrerà in funzione una suoneria.
Stesso metodo di impostazione del tempo.

Frequenza cardiaca:
Quando i palmi delle mani sono posizionate sui sensori, il contatore visualizza la vostra frequenza cardiaca in numero di pulsazioni al minuto (BPM), sullo schermo LCD, come indicato nel seguente schema.

Determinazione della frequenza cardiaca massimale:
Selezionate il valore massimo da raggiungere fra 90 e 240 pulsazioni al minuto. Metodo di regolazione identico a quello utilizzato per il tempo. Il sistema determinerà la vostra frequenza cardiaca istantanea e se raggiungete il valore massimale, il display si metterà a lampeggiare fino a quando le vostre pulsazioni torneranno al di sotto di questo valore. Attenzione: assenza d'allarme sonoro.

Osservazione: *Se non selezionate nessun valore per la vostra frequenza cardiaca, verrà considerato il valore per difetto di 90 pulsazioni al minuto. In questo caso, il display lampeggerà quando supererete la soglia di 90 pulsazioni al minuto.*

Nota: *Se nessuna informazione sulla vostra frequenza cardiaca viene rilevata in un lasso di tempo di 16 secondi, il display indicherà la lettera " P ". Premete un tasto qualsiasi per avviare di nuovo la funzione "frequenza cardiaca".*

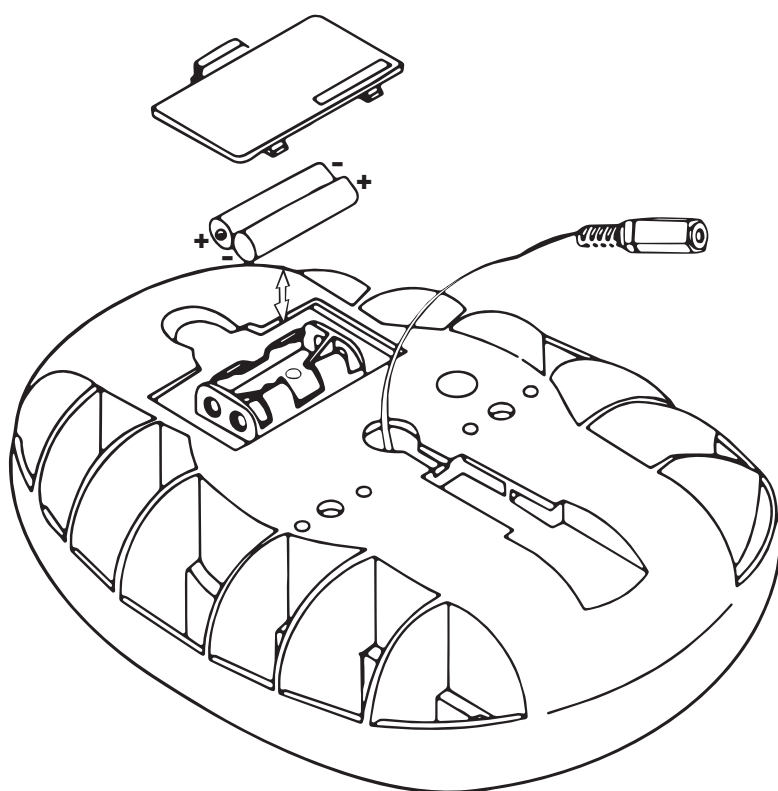
AVVERTIMENTO MEDICO

Attenzione: *La misurazione parte sempre da 90 PBM e richiede un tempo di stabilizzazione (circa 30 secondi). Durante l'esercizio, il tempo di calcolo delle pulsazioni al minuto causa un intervallo di circa 20 secondi fra le frequenze cardiache reali e quelle visualizzate.*

Le informazioni comunicate dal vostro contatore vengono fornite a titolo indicativo e non hanno un valore scientifico. I dati in cifre possono subire variazioni in funzione della posizione dei palmi e delle pressioni esercitate sul prodotto. Se le vostre mani non sono correttamente in contatto con i sensori, la misura risulterà alterata.

Questo apparecchio non è destinato all'espressione di una diagnosi medica o a fini di prevenzione di problemi cardiaci.

Consultate il medico prima d'iniziare un qualsiasi programma d'allenamento, soprattutto se avete osservato un periodo d'inattività prolungata, se avete già avuto problemi cardiaci, se fumate o se soffrite d'ipertensione e/o d'un eccesso ponderale.

Se utilizzate un pace-maker o stimolatore cardiaco, non utilizzate il monitor cardiaco prima d'avere consultato il vostro medico.

SOSTITUZIONE DELLA PILA

Fate attenzione: installate 2 pile LR6 (AA) 1.5 Volt nell'apposito vano situato sul retro del contatore.
Verificate che le pile siano correttamente installate e rispettate le polarità.
Se tuttavia, il display non appare o appare parzialmente, rimuovete le pile, attendete 15 secondi e rimettetele al loro posto.
I valori del display sono sistematicamente azzerati se rimuovete le pile.
Se non utilizzate il contatore per un lungo periodo, rimuovete le pile onde evitare un'ossidazione dei contatti, dannosa al corretto funzionamento del vostro apparecchio.
Onde proteggere l'ambiente, togliete le pile usate e deponetele in un apposito contenitore.

RICICLAGGIO :
Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositate le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta d'appartamento è un'eccellente forma d'attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio favorisce l'aumento della vostra capacità cardiovascolare. Grazie a tale principio, migliorerete le vostre condizioni fisiche, la vostra resistenza e smaltirete calorie (attività indispensabile per una perdita ponderale abbinata ad una dieta).
Infine la bicicletta d'appartamento permette di tonificare le gambe e i glutei.
Partecipano all'esercizio anche dei muscoli dei polpacci e la parte inferiore degli addominali.

UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcuni giorni con una resistenza e una velocità di pedalata debole, senza forzare; se necessario, concedetevi alcuni istanti di riposo. Aumentate progressivamente la frequenza o la durata degli allenamenti.

Mantenimento della forma / Scioltezza: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un esercizio volto al mantenimento della forma o alla rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo d'esercizio è destinato a sollecitare i vostri muscoli e articolazioni oppure potrà servire come esercizio di scioglimento prima di un'attività fisica.
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza più forte e aumentate il tempo d'esercizio.
Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la durata dei vostri esercizi.

Esercizio d'aerobica per tenersi in forma: Sforzo moderato per una durata alquanto lunga (da 35 minuti a 1 ora).
Se desiderate perdere peso, questo tipo d'esercizio, associato ad una dieta, è il solo mezzo per aumentare la quantità d'energia consumata dall'organismo. A tale scopo, inutile forzare oltre questi limiti. E' la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i migliori risultati.
Scegliete una resistenza di pedalata relativamente scarsa ed effettuate l'esercizio a vostro ritmo ma almeno per 30 minuti. Questo esercizio deve fare apparire una leggera traspirazione sulla pelle ma non deve in nessun caso mozzarvi il fiato. E' la durata dell'esercizio, ad un ritmo lento che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di pedalare più di trenta minuti circa, almeno tre volte alla settimana.

Allenamento di resistenza mediante l'aerobica: sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti.
Questo tipo d'allenamento serve a rinforzare significativa-mente il muscolo cardiaco migliorando l'attività respiratoria.
La resistenza e/o la velocità di pedalata aumenta in maniera da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto dell'esercizio per il recupero della forma.
Durante lo svolgimento dei vostri allenamenti potrete mantenere questo sforzo più a lungo, ad un ritmo migliore o con una resistenza superiore. Potete allenarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento.
L'allenamento ad un ritmo più forzato (esercizio anaerobico ed esercizio in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.
Dopo ogni allenamento, passate alcuni minuti a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per ritrovare la calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione della cyclette, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:
• Danno causato durante il trasporto
• Errato utilizzo o utilizzo anormale
• Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
• Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

Tale garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e / o province.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (svolgimento in presenza d'ossigeno) e permette di migliorare la capacità cardio-vascolare. Più precisamente, migliorerete la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguinei. L'allenamento cardio-training conduce l'ossigeno dell'aria respirata ai polmoni. E' il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLATE IL VOSTRO POLSO

Controllare il polso periodicamente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento. Se non avete degli strumenti di misura elettronica, ecco come fare :

Per prendere il vostro polso, ponete 2 dita a livello : del collo, o al di sotto dell'orecchio, o all'interno del pugno accanto al pollice.

Non premete troppo : una pressione eccessiva diminuisce il flusso del sangue e puó rallentare il ritmo cardiaco. Dopo aver contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicate il risultato per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio : 75 pulsazioni contate nello spazio di 30 sec, corrispondono ad un ritmo cardiaco di 150 pulsazioni/minuto.

LE FASI DI UN'ATTIVITA' FISICA

A Fase di riscaldamento : sforzo progressivo.

Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo. Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito. E' un MEZZO DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI AI TENDINI O AI MUSCOLI. Presenta due aspetti : SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) La sollecitazione del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI TRAZIONI SPECIFICHE che devono permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO. Ogni fascia muscolare viene sollecitata, le articolazioni vengono sollecitate.
2) Il riscaldamento globale consente di mettere progressivamente in azione il sistema cardiovascolare e respiratorio e di permettere quindi una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo. Per una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo : 10 minuti per un'attività sportiva da dilettanti, da 20 minuti per un'attività sportiva da competizione. Notare che il riscaldamento deve protrarsi più a lungo : a partire dai 55 anni, la mattina.

B Allenamento

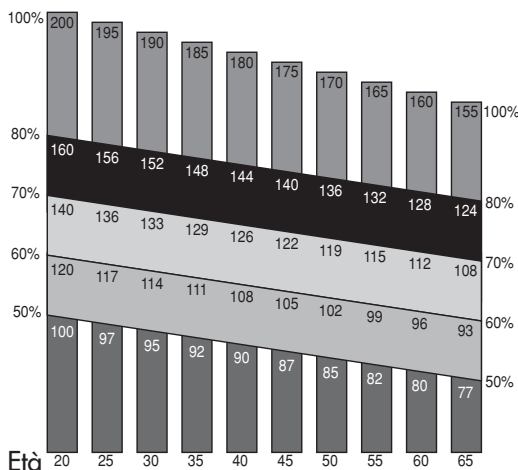
L'ALLENAMENTO è la fase principale della vostra attività fisica. Grazie ad un allenamento REGOLARE potrete migliorare la vostra condizione fisica.
- Lavoro anaerobico per sviluppare lo sforzo muscolare.
- Lavoro aerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

C Ritorno riposo

Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo. IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalitá del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolazione sanguigna e dei muscoli (è ciò che permette di eliminare gli effetti negativi dell'attività, come gli acidi lattici, il cui accumulo è una delle maggiori cause di dolori muscolari come crampi e indolenzimenti).

D Trazione

LA TRAZIONE deve seguire la fase dell'allenamento, in modo da ridurre i rischi di lesioni. Effettuare delle trazioni dopo la sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

Zona di esercizio

- Allenamento dall'80% al 90% ed oltre : zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti efficienti e specializzati
- Allenamento dal 70% all'80% della frequenza cardiaca massima: allenamento di resistenza
- Allenamento dal 60% al 70% della frequenza cardiaca massima : fitness/consumo privilegiato dei grassi
- Allenamento dal 50% al 60% della frequenza cardiaca massima: mantenimento/riscaldamento

ATTENZIONE, SCHEDA TECNICA, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticatein modo CONTROLLATO. Prima di iniziare una attività fisica non esitate a CONSULTARE un MEDICO, soprattutto se : non praticate sport da qualche tempo, avete più di 35 anni, non siete sicuri del vostro stato di salute, seguite un trattamento medico.

PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.